Sportul MAGAZIN

NEVOIA DE A FACE SPORT

Opiniile specialiștilor sănătății

De ce este importantă activitatea fizică, efortul fizic în general? Doar de dragul obținerii unei bune forme fizice? (suplețe, musculatură aspectuoasă și forță, capacitate de efort fizic prelungit?). Nicidecum. Motivele principale sînt două: **rezistența la stress și păstrarea unei sănătăți cardiovasculare bune.**

H. Selye a definit stress-ul ca „acea solicitare a organismului care însoțește orice activitate vitală și care crește în timpul tensiunii nervoase, a leziunilor fizice, infecțiilor, **efortului muscular** sau orice altă activitate intensă, fiind indisolubil legată de un mecanism de apărare nespecific **care crește rezistența la agenți stresanți**" (sublinierile ne aparțin).

Mecanismul de apărare nespecific include creșterea secreției de hormoni corticosuprarenali și de catecholamină (adrenalină, noradrenalină), ducînd la modificări metabolice specifice, la creșterea debitului cardiac (forța și ritmul bătăilor) și a tensiunii arteriale.

Acest mecanism poate fi declanșat prin efort fizic de orice tip (inclusiv cel sportiv) și poate fi antrenat progresiv, generînd o mai mare rezistență la solicitări stressante. Pe plan sportiv, acesta se traduce prin creșterea unor performanțe (de exemplu, la alergători, înotători etc.).

Pe plan general vital, acest antrenament reprezintă o pregătire controlată și progresivă a organismului uman la solicitări majore, în orice împrejurări, pe plan fizic și psihic (emoții negative și tensiune nervoasă excesivă, accidente și boli de orice fel, eforturi fizice epuizante).

Așadar, antrenamentul fizic și psihic obținut prin solicitare fizică și psihică — legată de practicarea sportului — reprezintă un antrenament extrem de util pentru a putea face față mai ușor activității zilnice și — fapt de majoră importanță — pentru a trece mai ușor peste solicitările excesive pe care ni le impune uneori viața (efort și tensiune psihică și fizică excesivă, accidente și boli de orice fel).

Dr. K. Cooper (autorul celebrei **Aerobics**) a stabilit cuantumul de efort fizic necesar arderii caloriilor suplimentare și antrenamentului cardiovascular care să asigure o sănătate cardiovasculară de durată. Acest cuantum este destul de modest: 30 minute de mers pe jos energic (zilnic) sau de practicare a unui sport cu mingea sau înot liniștit (eventual de 3 ori pe săptămînă, cîte o oră).

Acest antrenament fizic atît de util poate fi realizat fie prin exerciții sistematice individual sau în grup (mers sau alergări + gimnastică), fie prin practicarea sportului.

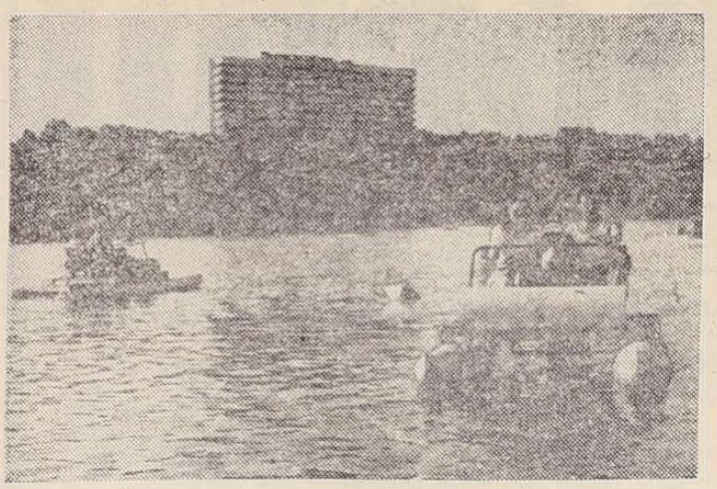
Avantajul imens pe care îl oferă practicarea sportului constă în faptul că acest antrenament fizic și psihic se asociază unei mari satisfacții psihologice, legată de plăcerea practicării unui sport îndrăgit, de deconectarea psihică și de o ambianță atrăgătoare (competiția sportivă și atmosfera unui club sportiv). Astfel, prin atracția majoră pe care o exercită asupra individului, ca urmare a satisfacțiilor pe care le produce, **sportul își asigură o regularitate în practicare, o permanență** în viața individului (și implicit un antrenament fizic și o deconectare psihică constantă).

În încheiere, aș dori să menționez încă două fapte, pe care le consider esențiale: unul este valoarea educativă și modelarea favorabilă a psihicului uman prin practicarea sportului, — înțelegînd prin aceasta cultivarea unor calități ca voința și dorința de autodepășire, autocontrolul, spiritul de fair-play, inclusiv capacitatea de a accepta înfrîngerile, spiritul de echipă; celălalt este dezvoltarea fizică armonioasă (și cea psihică la fel) a copiilor și adolescenților care practică un sport adecvat. Nu e un secret pentru nimeni că printr-un sport bine ales se pot perfect corecta unele deficiențe în dezvoltarea fizică la copii și adolescenți.

Dr. MIRCEA MIHU

— Păcat că n-ai stat să-l vezi pe Dumitrache cum a ratat...
Desen de **MATTY**

NOUTĂȚI SPORTIVE PE LITORAL



La Mangalia, plimbările cu hidrobicicleta atrag mulți turiști
Foto: I. MIHĂICĂ

Zecile și sutele de mii de turiști, oamenii ai muncii care pleacă și în acest sezon estival să-și petreacă zilele de odihnă pe litoral, vor fi întîmpinați — pe lîngă noile perle arhitectonice — de numeroase noutăți sportive. După cum sîntem informați de Centrala de turism O.N.T. „Litoral", la bazele de sport și agrement cunoscute, precum și la formele de excursii pentru cunoașterea celor mai pitorești locuri, monumente istorice și obiective economice se adaugă elemente noi, **„Premiere '77"**. Nu ne propunem să le înșiruim pe toate. Un „tur de orizont" este elocvent. Mamaia, de pildă, prezintă ca noutăți — în zona Hanului Piraților — un poligon de tir la talere aruncate din șanț; amenajări de pescuit sportiv în zona „Tabăra Năvodari" ș.a. În stațiunea Eforie Nord, două noi parcuri de distracții: Steaua de Mare și Complexul Marea Neagră. La Mangalia vor apărea încă trei baze nautice — Jupiter, Venus, Saturn, dotate cu 18 iole, 20 șalupe, 15 hidrobiciclete. De asemenea, trei miniparcuri — Saturn, Venus, Aurora.

Litoralul are, astfel, în „inventar", pentru iubitorii de sport: **46 piscine (din care 6 acoperite), 20 de baze sportive cu 50 terenuri de tenis, volei, baschet, 10 baze nautice, 30 de terenuri de minigolf, 8 parcuri de distracții, 3 terenuri de tir cu arcul și trageri la talere.**

Continuînd tradiția și în acest sezon, vor fi organizate frumoase excursii, atît pentru turiștii români cît și pentru cei străini, accentul fiind pus pe îmbunătățirea conținutului fiecărei acțiuni, adăugîndu-li-se plusuri de atractivitate. Este suficient să spunem că programul Centralei de turism O.N.T. „Litoral" cuprinde nu mai puțin de 20 de trasee în țară și 8 destinații în străinătate. De notat că la obiectivele mai apropiate, cum sînt Histria, Adamclisi, Murfatlar, Delfinariu, Deltă se adaugă excursii cu avionul și autocarul în Nordul Moldovei, pe Valea Prahovei, la Pitești, Curtea de Argeș, în Maramureș.

Viorel TONCEANU

„DRUM BUN!"

„Camping" — un cuvînt cu care ne-am obișnuit, pe care îl găsim scris, pretutindeni în țară, de-a lungul șoselelor. De fapt, locuri de popas pe timpul nopții pentru drumeții... motorizați, mici case de odihnă, un grup social, loc pentru montat corturi și parcarea mașinilor ș.a. — așezate de obicei în locuri pitorești. Dorind să vedem cum sînt pregătite pentru acest sezon, ne-am oprit la cîteva, situate pe o porțiune a traseului: **București — Focșani.** Prima haltă am făcut-o la **„Popasul Sinești"** (pe drumul Urzicenilor), frumos amenajat, cu loc de parcare pentru mașini, mese în preajma celor 20 de căsuțe, totul sub niște copaci mari. La fel de reușit, atrăgător, avînd de asemenea un restaurant în preajmă, **„Campingul Românești"** (pe artera ploieșteană). Un altul, aflat într-un loc splendid, „ascuns" printre salcîmi, am aflat lîngă Rm. Sărat: **„Campingul Poienița".** Totul aici este plăcut, cele 23 de căsuțe fiind „semănate" pe un mic deal. Nu lipsesc: un restaurant, chioșc cu dulciuri, tonetă cu cadouri de artizanat.

O inițiativă demnă de laudă: C.A.P. Tîmboiești a amenajat, pe malul unui lac, **„Campingul Tîmboiești".** Foarte rentabil, după cîte ni s-a spus, acesta are 9 căsuțe (fiecare purtînd nume de flori), încălzire electrică pentru zilele mai răcoroase, un grup social. I-am reproșa că are un spălător necorespunzător, fără oglinzi, fără prize electrice. Aproape de Focșani, **Campingul „Feciorii lui Bachus"**, cu restaurant, 10 căsuțe frumoase, curate, cu un magazin-expoziție al I.A.S. Cotești. Păcat că se află în plin soare și zgomot, la 5 m de șosea. Și încă o inițiativă frumoasă, la **„Campingul Oituz"**: la ieșire, pe drumul spre șosea, s-au pus panouri mari pe care scrie **„Mulțumim pentru vizită", „Mai poftiți pe la noi", „Drum bun!"**

Modesto FERRARINI

Cărți noi

PENTRU PASIONAȚII DRUMEȚIILOR...

Dintre noutățile editoriale ale acestei săptămîni, pe care **Editura Sport-Turism** le pune la îndemîna cititorilor săi, menționăm cîteva apariții din domeniul turismului, lucrări deosebit de interesante prin tematica abordată.

Situăm în prim-plan, avînd în vedere că ne aflăm în preajma sezonului drumețiilor montane, ghidul **„Munții Buzăului"** semnat de **Gr. Posea** și **M. Ielenicz**, apărut în mult căutata colecție „Munții noștri" și care prezintă o zonă montană cu nebănuite frumuseți, dar încă insuficient cunoscută. Să ne amintim că despre aceasta scriitorul **Al. Odobescu** spunea: **„Vino cu mine pînă colea, în munții Buzăului și poate vei petrece pe acolo și tu cîteva minute plăcute, rătăcind cu ochii pe plaiuri încîntătoare iar cu auzul și gîndul prin fantasticile regiuni ale basmelor vînătorești".**

Interesantă ni se pare și lucrarea **„Roman"** de **V. Ursachi**, editată în cadrul colecției „Mic îndreptar turistic", care prezintă turiștilor interesați orașul Roman, străveche localitate românească (primul document care atestă existența orașului datează din 30 martie 1392), aflat la confluența Moldovei cu Siretul.

În sfîrșit, un volum care impune prin tema abordată și prin ținuta prezentării este **„Munții Apuseni, muzeu istoric și pantheon al poporului român"** semnat de istoricul **V. Netea.** Așa cum menționează și autorul, scopul urmărit este **„acela de a semnala turiștilor și tuturor trecătorilor pe drumurile Munților Apuseni, îndeosebi celor tineri, că văile, culmile, piscurile acestor munți nu sînt numai locuri de extaz romantic și desfătare pitorească, ci totodată și emoționante prilejuri de întîlnire cu istoria patriei, cu marile înfăptuiri ale unui popor pentru libertatea și independența sa, cu eroii și martirii săi..."**

Așadar, trei lucrări care pot constitui îndreptare (și nu numai atît) utile pentru toți pasionații drumețiilor pe cărările frumoaselor noastre plaiuri.

Emanuel FÂNTÂNEANU

RĂSPUNDE Ion Poștașu

ION BUZESCU, COMUNA POIANA LACULUI. Ce-aș putea să vă răspund? Și pe mine m-au surprins ultimele două arbitraje slabe, prestate la București de către Ion Rus, și aceasta cu atît mai mult, cu cît respectivul arbitru a fost notat uneori în acest sezon cu cinci stele. Este regretabil că nu numai fotbaliștii trag în bară, ci, citeodată, și... arbitrii!

P. LAZĂR, FILIAȘI. Oblemenco și Deselnicu nu mai fac parte din lotul de jucători ai Universității Craiova. Ei au primit dezlegarea de la această echipă și urmează să-și manifeste preferințele pentru o formație sau alta.

GHEORGHE TOMOZEI, BUCUREȘTI. În variantă fotbalistică, o întrebare celebră: „Quo vadis... Progresul?" Vă răspund eu sau așteptați răspunsul Progresului?

N. RUDU, PLOIEȘTI. Catrenele trimise sînt reușite. Dar ele și-au pierdut actualitatea. Nu face nimic! Altădată, muza dv. va fi, cu siguranță, mai promptă.

IOAN BIRSA, COMUNA OSTRA. Nu înțelegem de unde și pînă unde „adversarii" dv. au ajuns la o asemenea afirmație în legătură cu punctajul în turneul C.M. de fotbal. Punctajul este același ca și la alte competiții: 2 puncte pentru victorie (indiferent scorul: 1–0 sau 10–0), cîte un punct în caz de egalitate și 0 puncte la înfrîngere. Cînd este vorba de golaveraj, atunci intervine deosebirea între o victorie și alta.

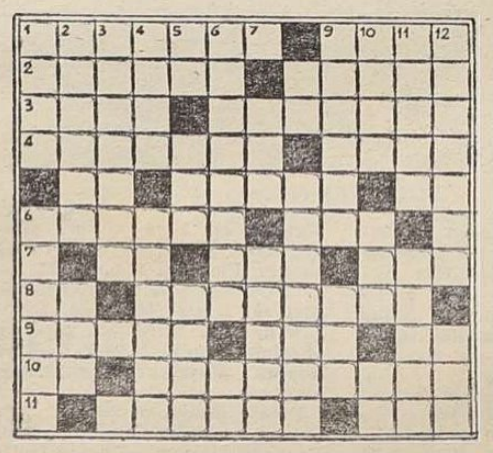
MANOLE STOICA, DRĂGĂȘANI. Echipa de tenis a României a disputat de 3 ori finala Cupei Davis, în fața aceleiași adversare, echipa Statelor Unite: 1969 (Cleveland), 1971 (Charlotte) și 1972 (București). Evident, șansa cea mai mare am avut-o la București. Dar, la Charlotte, unde am pierdut cu 3–2, am fost chiar la un pas de o victorie răsunătoare.

MARIN ERDELY, TIMIȘOARA. Uneori, pe distanța de 3 reprize a 3 minute, cei doi boxeri încheie lupta atît de aproape unul de altul, încît cea mai justă decizie ar fi aceea de meci egal. Dar, cum în competițiile cu caracter eliminatoriu, **nu poate** exista o decizie de egalitate, se ajunge la acea decizie cu 3–2, care reflectă, de fapt, lupta strînsă din ring și impasul în care se află judecătorii. Nu este mai puțin adevărat că un judecător experimentat și, bineînțeles, obiectiv, trebuie să sesizeze și acel infim... plus în favoarea unuia dintre boxeri, care să-l conducă pe drumul unei decizii juste, oricît de dificilă ar fi ea.

CRISTINA TEODOR, BUZĂU. Am răspuns de mai multe ori la această întrebare. Este drept, numai la... băieți. Se cuvine, deci, să vă răspund și dv: într-un meci de fotbal **nu pot fi schimbați decît doi jucători,** fie că este vorba de jucători de cîmp, fie că este vorba de portar, pentru care nu există, din acest punct de vedere, un statut special.

Ilustrații: N. CLAUDIU

BALONUL OVAL



ORIZONTAL: 1. Și ordonată și neordonată. — Înălțime... valorică. 2. Atribut al aripilor. — A ajuns la țintă. 3. Acțiune pe trei sferturi — Înscrierea punctelor. 4. Component al „națională" de rugby. — Premergător încercării de transformare. 5. Mijlocaș la grămadă! — Rugbyst de mare viteză — La centru! 6. Acțiune cu fentă. — În final! 7. Încercare la centru! — Zgomot respirator. — Ultimii trei din formație! 8. În plină cursă! — Rugby... de peste ocean. 9. La grămadă. — Codașe la liceu! — Televiziunea. 10. Atac oprit la centru! — Punctele rugbyului. 11. Porți la rugby. — Eseu!

VERTICAL: 1. Raport între valori. — As al rugbyului românesc. 2. Încercare nereușită. — Lovitură de picior. 3. Oprește atacurile. 4. Diferență redusă — Element de valoare. 5. În cădere! — Învinge. — Manta scurtă! 6. Pornire rapidă a aripilor. — Primele două în cupă! 7. Zile în șir. — Gresie. 8. Perle! — Fac parte din grămadă. 9. Mijlocaș... la legume. — Acționează de unul singur. 10. Balonul rugbyștilor. — Atac pe trei sferturi! — Mare maestru... la pase! 11. Autoritar. — Inter. 12. Anunț pregătitor. — Joc animat.

Ion ȘUȘELESCU